



# かわらばん

No.117



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

## たみお 民生君のつぶやき

新型コロナウイルスによる影響で、世界中で1,460万人の感染者と60万人の死者の報道がなされています。とはいっても、予防のために暑いときにマスクをして熱中症になつては本末転倒です。「密集・密接・密閉」ではない時や、社会的距離が取れている場合はマスクが絶対条件ではないとして夏を乗り切ってください。結果的には「不要不急の外出を避けてください」……になってしまうのかもしれない。

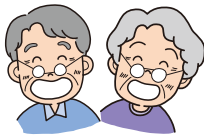


## ニコニコ茶屋

### ニコニコ茶屋の参加について

6月1日から再開することになり、多くの方に利用していただいています。

また月1回開催の、わちゃ2と、にじいろカフェも再開しました。予定をこれまでと変更して行いますので、お間違えのないようお願いします。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日 にじいろカフェ

場所 川原町33-7(旧ツヨシカメラ)

**ニコニコ茶屋** 昼食付  
利用料:500円

**ニコニコカフェ** モーニングカフェ  
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。(これまで通りです)

◎わちゃ2は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいろカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日  
時間10時から12時まで

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国  
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

## 橋北小・中学校の夏休み短縮

例年は長い夏休みなのですが、今年は8月1日(出)から23日(日)が夏休みになります。ウイルス感染予防で学校授業が遅れ気味になっていきますので、きっちりと遅れを取り戻す授業を学校としても取り組んでいます。



## 長期ひきこもりに ついての相談

コミュニケーションがうまく取れずに、自宅に引きこもってしまう引きこもり。同居する家族も対応に苦慮される、大人の引きこもりが全国的にも増えています。四日市市では一番街に、「大人の引きこもり」を専門相談員に相談できるサポートステーションがあります。本人が自信を持ってもらう取り組みを進め、就労支援へつなげます。相談は秘密厳守で事前の電話予約と訪問からです。お気軽にご相談ください。

◎北勢地域若者サポートステーション(15歳から39歳対象)

◎サポステ・プラス(40歳から49歳対象)

四日市市諏訪栄町3-4・星座ビル2F

電話 059-359-7280

相談時間 10時から18時

月曜・日曜は休日

E-mail:wakamono@hokusapo.com



## 防犯だより

### 被害に遭わないための注意点

◎戸締りをしっかりと!基本は戸締りの徹底です

\*ゴミ出しなど、少しの間でも必ず戸締りをする

\*トイレの小窓など、盲点となる所も  
忘れずに戸締りをする

\*上階のベランダであっても、窓の  
カギは必ず掛ける

\*外出前や就寝前、もう一度戸締り  
の確認をする癖をつける



## 在介走ってます!!

夏バテを防ぎ、  
元気に暑さを乗り切る!



いよいよ夏本番。今年は新型コロナウイルスの感染予防対策で外出自粛が続き、今までの生活リズムに大きな変化がありました。少なからず、その影響も出て疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることもあるの



ではないでしょうか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。

### 相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- \* 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- \* 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- \* 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ
- \* 部屋でジッとしている…運動不足

**楽々! 元気の会を開催します。**

8月14日(金)10:00~11:00 市民センター  
食べることで介護予防

8月28日(金)13:30~14:30 市民センター  
運動して介護予防

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター  
(岩崎) ☎059-334-8588

## 認知症予防

### 認知症予防のポイント



#### ◎スポーツ、楽器など体を使う活動

適切な運動は、生活習慣病からの認知症発症のリスクを下げるだけでなく、脳を含めた全身の血行を改善することが期待されます。スポーツや運動が身についたり、うまくなるよ



うにと考えることは、脳を活性化することにもつながります。運動ではなくても、楽器の演奏や、編み物などの手芸、料理などの手作業など、体の一部を使う活動を通して、脳を活性化できる生活習慣も効果的です。



## こんにちは民生委員です!

橋北民生委員児童委員18名を毎月2名ずつ  
紹介します

もろおかいつこ  
**諸岡逸子**

担当地区 浜一色町

月日の流れるのは早いもので、民生委員児童委員を拝命して13年目を迎えました。私も高齢者になりましたが、これまで以上に民生委員活動を充実していきます。宜しくお願いします。

やまもといくお  
**山本郁男**

担当地区 高浜町・高浜新町

民生委員児童委員として活動し、早いもので22年目を務めさせて頂いています。

昨年は児童を中心に見守り活動を行ってきました。今年も地域での身近な相談相手として、子どもから高齢者まで必要な支援ができるよう努めていきます。宜しくお願いします。

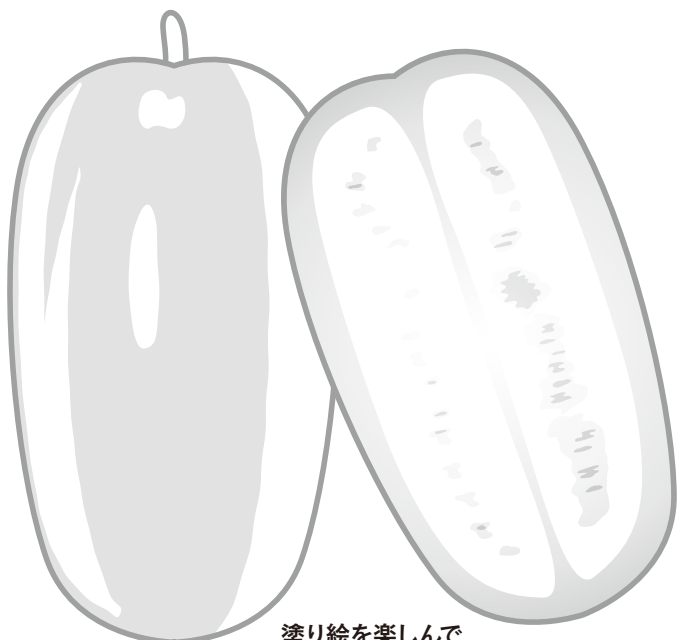
## やさいごよみ



### 8月の野菜・冬瓜 (とうがん、winter melon)

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、日持ちがよく冷暗所で保存すれば冬まで貯蔵できることからこの名が付けられたそうです。冬瓜はインドが原産といわれ、3世紀頃に中国に伝わり、5世紀頃には日本にも伝来したと考えられています。栄養としてはカリウムが比較的多めです。カリウムは高血圧予防のほか、利尿作用により「むくみ」を改善する効果もあるといわれます。

重さが1~2kgほどの小型のとうがん「小冬瓜」や「姫とうがん」などがあり、使いきりサイズで扱いやすいのが魅力。おもな産地: 沖縄県(24%)、愛知県(20%)、岡山県(14%)



塗り絵を楽しんでください。